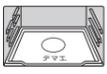
蒸しもの

スチーム＋レンジ＋オーブン

手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 15手作り豆腐	スチーム レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約28分

材料（4人分）

豆乳（成分無調整・大豆固形成分10％以上のもの）……500mL
にがり……30～40mL
あん
- だし汁……カップ½
- みりん……小さじ½
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々

片栗粉（小さじ1の水で溶く）……小さじ1
しょうが（すりおろす）……適量
あさつき（小口切り）……適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
❹ ③をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ スチーム 15手作り豆腐 で加熱します。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 14茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約30分

材料（4人分）

卵……2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁……350～400mL
- しょうゆ、塩……各小さじ½
- みりん……小さじ1

鶏肉（そぎ切り）……約40g
酒……少々
えび（殻つき）……小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）……8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……2枚（8切れ）
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❹ 容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱します。
❺ ④に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ スチーム 14茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

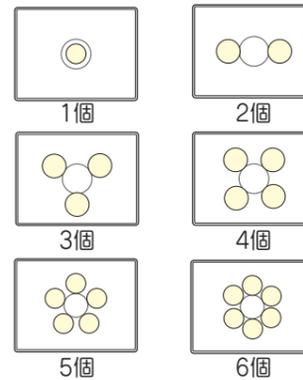
茶わん蒸し・手作り豆腐のコツ

●分量は
1～6個まで作れます。
手作り豆腐1、2個を作るときは仕上がり調節を 弱 にします。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20～25℃にします。
手作り豆腐の豆乳の温度は8～12℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液・豆乳の量は器の七分目くらいまで

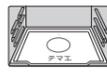
●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

●加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 ナノスチーム 、 お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

スチーム＋レンジ　*だから おおいをしないでふっくら、しっとりあたためられます。*

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 12中華まん	スチーム レンジ	

加熱時間の目安　約8分

材料（6個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは105ページを参照）……1回分
冷凍シューマイ（室温にもどし、3～4つに切る）……6個

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ かんたんパン作りかた ➔P.105
②～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個分約45g）に切り分け、丸めます。
❸ 生地を丸くのばして、1個分のシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❹ テーブルプレートにオーブンシートを敷き、3個を中央に寄せてのせ スチーム 12中華まん で加熱します。
❺ 残りも同様に加熱します。

中華まんのコツ

●一度に作れる分量は
かんたん肉まんは3個、市販の中華まんは1個ずつです。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●テーブルプレートにそのままのせて
テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。陶磁器などの皿を使うとうまくあたたまりません。

●底に紙がついているものはそのままで
紙がないものはオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

●市販の中華まんは
大きさや保存状態によって 仕上がり調節 で調節します。

肉まんのあたため

大きさ	130g以下	130～170g	170g以上
仕上がり調節	やや弱～弱	中	やや強

冷凍肉まんの解凍あたため

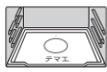
大きさ	110g以下	110～140g	140g以上
仕上がり調節	やや弱	中	やや強

●あんまん、冷凍あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。

スチーム ＋ レンジ で作る蒸しもの

シューマイ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 13シューマイ	スチーム レンジ	テマエ

加熱時間の目安　約10分

スチーム＋レンジだから
おおいをしないで、スチームで表面の乾燥を防ぎながら、レンジで中からあたためます。

肉シューマイ

材料（15個分）
- Ⓐ
  - 豚ひき肉 …… 120g
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… 50g
  - 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - しょうゆ、砂糖、酒 …… 各大さじ½
  - 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし …… 各少々
- 市販のシューマイの皮(30枚入り) …… ½袋
- 練り辛子、しょうゆ …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
❸ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込みます。
❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べます。
❺ スチーム 13 シューマイ で加熱し、辛子じょうゆを添えます。

菊花シューマイ

材料（8個分）
- 豚ひき肉 …… 40g
- えび …… 8尾
- 玉ねぎ（みじん切り） …… 25g
- たけのこの水煮（みじん切り） …… 25g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り） …… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 …… 各適量
- 市販のシューマイの皮(30枚入り・5mm幅に切る) …… ½袋(15枚)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べます。
❻ スチーム 13シューマイ で加熱します。

シューマイのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量です。
½量を加熱するときは仕上がり調節 弱 で。1.5倍量は 強 にします。

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●容器は
直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

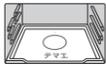
●おおいはしません

●加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 レンジ 200W で加熱します。

●市販の冷凍シューマイは
15個（約200g）は皿に並べ、同様にして加熱します。袋から出してトレーのまま加熱するときは、仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。

ご飯もの

ご 飯（炊飯）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約9分 200W 25～30分	テマエ

材料（4人分）
- 米 …… カップ2(320g)
- 水 …… 440～480mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ 700W 約9分 レンジ 200W 、25～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約6分 200W 30～34分	テマエ

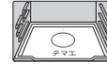
材料（4人分）
- 米 …… カップ½(80g)
- 水 …… 500～600mL
- 塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
❷ レンジ 700W 約6分 、 レンジ 200W 30～34分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤 飯（おこわ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 12～15分	テマエ

材料（4人分）
- もち米 …… カップ2(320g)
- ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
- ささげのゆで汁、水 …… 280～320mL
- ごま塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 12～15分 セットし、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは ➔P.37）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●吸水をする
炊く前に分量の水に30分～１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約 6 分 → 約 16 分
カップ3（480g）	640～700mL	約 12 分 → 約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ ¼（40g）	300mL	約 4 分 → 約 26 分

赤飯のコツ

●吸水をする
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ1（160g）	160～180mL	8～10分
カップ3（480g）	460～480mL	18～22分

ビーフシチュー

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 7シチュー・カレー	レンジ オーブン	テマエ

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)
- 牛肉(シチュー用角切り)……400g
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉(薄力粉)……大さじ1
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
- にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
- Ⓐ バター……25g
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……40g
- Ⓑ スープ(固形スープ2個をとく)……カップ2½〜3
- Ⓑ トマトピューレ……カップ¼
- Ⓑ 赤ワイン……大さじ3
- Ⓑ 砂糖……大さじ½
- Ⓑ 塩……小さじ½
- Ⓑ こしょう……少々
- Ⓑ ローリエ……3枚
- サラダ油……少々
- 生クリーム……適量

作りかた

❶牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。

❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。

❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。

❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして のみもの・デイリー 7シチュー・カレー 仕上がり調節 強 で、加熱の途中1〜2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。

〔ひとくちメモ〕
- 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3〜4cm角に切るとよいでしょう。
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上がり調節 中 で加熱します。

ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 7シチュー・カレー	レンジ オーブン	テマエ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約45分

材料(4人分)
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)……200g
- Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
- Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)……1個(約200g)
- Ⓐ にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
- Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
- Ⓑ 水……カップ2½〜3
- サラダ油……適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。

❷容器にⒷを入れて、ふたをします。レンジ700W 4〜5分 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。

❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして のみもの・デイリー 7シチュー・カレー 仕上がり調節 弱 で、加熱の途中1〜2度かき混ぜて加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 肉を鶏肉や牛肉に代えて、**チキンカレーやビーフカレー**にしてもよいでしょう。
- カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

筑前煮

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 7シチュー・カレー	レンジ オーブン	テマエ

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
- にんじん(乱切り)……100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
- れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
- 干ししいたけ(もどして石づきを取る)……4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
- Ⓐ だし汁……カップ1
- Ⓐ 酒……大さじ3
- Ⓐ 砂糖……大さじ4
- Ⓐ しょうゆ……カップ¼
- サラダ油……適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

❷容器にⒶと合わせた①を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして のみもの・デイリー 7シチュー・カレー で加熱し、かき混ぜます。

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
- キャベツ……8枚(約500g)
- Ⓐ 合びき肉……200g
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
- Ⓐ 牛乳……大さじ3
- Ⓐ パン粉……30g
- Ⓐ 卵……1/4個
- Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう……各少々
- Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1½
- Ⓑ トマトケチャップ……カップ½
- Ⓑ しょうゆ……小さじ2
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々
- Ⓑ 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。

❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。

❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包みます。

❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶたとふたをして のみもの・デイリー 7シチュー・カレー で加熱します。

豚の角煮

ナノスチーム で余分な脂を落とした豚肉はふっくらやわらかく煮上がります。

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
- 豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……500g
- しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
- ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
- 大根(2cm厚さの半月切り)……¼本(200g)
- Ⓐ 水……カップ1
- Ⓐ 酒……カップ½
- Ⓐ しょうゆ……カップ½
- Ⓐ 砂糖……大さじ5
- Ⓐ みりん……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷大根はラップで包み のみもの・デイリー 4根菜 仕上がり調節 弱 で加熱します。

❸豚肉は焼網に並べて準備します。

❹ ナノスチーム オーブン (1度押し) 予熱 160℃ にして 20〜30分 セットし、予熱します。

❺予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱し、脂を落とします。

❻容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶたとふたをします。

❼ のみもの・デイリー 7シチュー・カレー で加熱します。

シチュー・カレーのコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

スープカレー

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 34スープカレー	レンジ オーブン ナノスチーム	

チキンと野菜のスープカレー

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量・2～3人分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… ½枚
塩、こしょう…………………… 各少々
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ½
じゃがいも ………… 中1個（約130g）
セロリ……………………………… ½本
赤ピーマン……………… ¼個（約40g）
ブロッコリー …………… ¼株（約40g）
にんにく（薄切り）………………… 1片
しょうが（薄切り）……………… 1かけ
Ⓐ 水 ………………………… カップ1½
Ⓐ 固形スープの素……………… 1個
Ⓐ カレー粉 …………… 大さじ½～1
Ⓐ トマトケチャップ ……… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ……………………… 小さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
オリーブ油………………………大さじ1

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶします。
❸ じゃがいもは皮をむき、乱切りにします。セロリは筋を取り、ひと口大に切ります。
❹ ピーマンは1cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分けます。
❺ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら、じゃがいもを加えてさっと炒めます。
❻ 容器に❺と残りの野菜を入れ、Ⓐを加えてかき混ぜ、ふたをしないで ナノスチーム 34スープカレー で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉はぶつ切り肉（約250g）を使ってもよいでしょう
- 野菜は好みのものをあわせて250～300gを使います。

さばのスープカレー

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量・2～3人分）
さばの切り身（半身のもの）
…………………………… 1枚（約180g）
塩、こしょう…………………… 各少々
にんにく（すりおろす）…………… 1片
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 小さじ1
Ⓐ カレー粉…………………… 小さじ1
玉ねぎ（スライス）……… ¼個（約50g）
じゃがいも………… 中1個（約130g）
赤ピーマン……………… ¼個（約40g）
黄ピーマン……………… ¼個（約40g）
グリーンアスパラガス ………… 2本
Ⓑ 水………………………… カップ1
Ⓑ 固形スープの素……………… 1個
Ⓑ トマトジュース ……… カップ½
Ⓑ カレー粉 …………… 大さじ½～1
オリーブ油………………… 大さじ2

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さばは4つのそぎ切りにして軽く塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、合わせたⒶをまぶしておきます。
❸ じゃがいもは皮をむき、乱切りにします。ピーマンは1cm幅に切ります。
❹ グリーンアスパラガスは3cm長さに切ります。
❺ フライパンにオリーブ油を熱し、❷のさばにこげ目をつけて取り出し、じゃがいもを入れてさっと炒めます。
❻ 容器に❺と残りの野菜を入れ、合わせたⒷを加えてふたをしないで ナノスチーム 34スープカレー で加熱します。

スープカレーのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3量です。これ以外の分量はできません。

●**容器は**
直径20～23cm、深さ6～8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●**スープは多めに**
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**スープから材料が出てしまうときは**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●**アクは**
加熱後に取り除きます。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●**加熱直後の取り出しは**
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

ラムチョップ入りスープカレー

鶏もも肉または、さばの切り身の代わりにラムチョップ（小2～3本・約180g）を使い、同様にして作ります。

ピザ

ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 6ピザ	オーブン	中段

※ レンジ スチーム発酵 のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約29分

材料（直径24cmのピザ1枚分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 100g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………………… 50g
Ⓐ 砂糖 ……………大さじ1（約9g）
Ⓐ 塩…………………小さじ⅔（約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………小さじ⅔（約2g）
ぬるま湯 …………………… 90～95mL
オリーブ油 …………大さじ1（約13g）
ピザソース（市販のもの） ………… 適量
Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）…大¼個（約75g）
Ⓑ ベーコン（たんざく切り）…… 50g
Ⓑ サラミソーセージ（薄切り）… 8枚
Ⓑ ピーマン（輪切り）…………… 2個
Ⓑ マッシュルーム缶（スライス）
……………………小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
……………………………………… 100g
塩、こしょう………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ ❷にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（かんたんパン ➔P.105 作りかた ❺を参照します。）
❹ ❸をテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチーム発酵 約10分 一次発酵させます。（発酵の目安 ➔P.105 かんたんパンのコツを参照します。）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❼ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❾ ❽を中段に入れ のみもの・デイリー 6ピザ で焼きます。

ピザのコツ

●**一度に焼ける分量は**
角皿1枚分です。

●**2段で焼くときは**
のみもの・デイリー 6ピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して角皿2枚にのせ オーブン（1度押し/2段）予熱 200℃ にして焼き時間 25～36分 セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（4度押し/予熱なし、1段）200℃ で様子を見ながら焼きます。

●**冷凍ピザは のみもの・デイリー 6ピザ では焼けません。**

カルツォーネ（野菜の包みピザ）

材料（角皿1枚分）
ピザの生地
（材料・作りかたはピザ参照）………… 1回分
Ⓐ ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）
……………………… ¼株（約50g）
Ⓐ パプリカ（薄切り）…… ¼個（約40g）
Ⓐ しめじ（石づきを取る）
……………………… ½株（約80g）
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約60g）
Ⓐ ベーコン（たんざく切り）・3枚（約50g）
Ⓐ オリーブ油 ……………… 大さじ1
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
……………………………………… 100g
塩、こしょう……………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ ピザ作りかた❶～❻を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に❶の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❻ ❺を中段に入れ のみもの・デイリー 6ピザ で焼きます。

市販の冷凍ピザ

おこのみ操作で焼きます。
角皿にのせて中段に入れ、オーブン（4度押し／予熱なし、1段）200℃ で焼くときは 23～30分、オーブン（2度押し／1段）予熱 200℃ で焼くときは 10～18分 焼きます。

グラタン

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 5グラタン	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安（４皿分）　約19分

材料(4人分)
マカロニ ……………………………80g
Ⓐ
鶏もも肉(１cm角切り)………100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)………８尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) …… ½個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)……………………小１缶(約50g)
バター ………………………… 25g
塩、こしょう……………… 各少々
ホワイトソース……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ……… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 5グラタン で焼きます。

グラタンのコツ

●分量は
１～４皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
オーブン（4度押し／予熱なし、１段）210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは のみもの・デイリー 5グラタン では焼けません。

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分　量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約１分	約１分30秒	約１分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～4分	5～6分	8～10分

グラタンいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 5グラタン	レンジ オーブン グリル	

ラザニア

加熱時間の目安　約20分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿１皿分)
ラザニア(乾めん)……… ６枚(約100g)
ミートソース ………… １缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは88ページ参照)……………………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 5グラタン で焼きます。

えびのドリア

加熱時間の目安(4人分)　約19分

材料(4人分)
Ⓐ
むきえび(背わたを取る)…… 200g
玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
生しいたけ(薄切り) ………… ４枚
バター ………………………… 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは88ページ参照) ……………………… カップ2
ご飯 ……………………………… 400g
バター ……………………………… 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) …………………… 80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 加熱し、とかします。
❸ ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 700W 約1分20秒 加熱します。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 5グラタン で焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約20分

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿１皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)……………………… ３個(約200g)
サラダ油 ………………… 大さじ２～３
トマト ……………… 大２個(約400g)
牛ひき肉 ……………………… 200g
Ⓐ
玉ねぎ(みじん切り)　１個(約200g)
バター ……………………… 25g
塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)………………………………… 80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8㎜の輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 700W 約2分 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
❹ 容器にバター（分量外）をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 5グラタン で焼きます。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、おこのみ操作で焼きます。アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、角皿に88ページの図のように並べて、皿受棚の中段に入れ オーブン （4度押し/予熱なし、1段） 210℃ 35～45分 焼きます。
※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※焼網に並べて のみもの・デイリー 5グラタン で焼かないでください。（火花・スパークの原因）

朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 2〜3分	

材料（1個分）
卵 …………………………… 1個
ベーコン（1cm角に切る）………… ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2〜3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W 、 レンジ 500W で加熱すると破裂する。
レンジ 200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

グリル で焼くトーストは107ページを参照します。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	500W 40秒〜1分	

材料（1個分）
卵 …………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
　 塩 ………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 40秒〜1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 2〜3分	

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）…… 6枚（約100g）
ウインナーソーセージ …… 6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 2〜3分	

材料
たらこ ……………… 1腹（70〜80g）

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。
❷ レンジ 200W 2〜3分 セットし、途中上下を返して加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。

コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム　レンジ（発酵）	スチーム レンジ 4〜5分	

材料（丼1個分）
ご飯 ………………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ（1個約60g）…… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にご飯を入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。
❸ スチーム レンジ 4〜5分 で加熱し、好みのソース（分量外）をかけます。

〔ひとくちメモ〕
• 80〜100gのコロッケのときは半分に切ります。

お菓子

レンジ で作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。

コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 約1分30秒	

材料
Ⓐ 粉ゼラチン ……… 大さじ1（約10g）
　 水 …………………………… 大さじ2
Ⓑ インスタントコーヒー … 大さじ2
　 砂糖 ………………………… 60g
水 ……………………………… カップ2
ホイップクリーム ………………… 少々

作りかた
❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、 レンジ 700W 約1分30秒 加熱します。
❸ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 2〜3分	

材料
砂糖 ………………………… 大さじ4
水 …………………………… 大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 2〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 30〜50秒	

※焼き色はつきません

あべ川もち

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 700W 30〜40秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

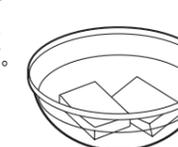
材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 700W 40〜50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせます。 レンジ 700W 40〜50秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

焼きりんご

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし・1段）	180℃ 50～60分	下段

材料（4個分）

りんご（紅玉）…………… 4個
Ⓐ 砂糖 …………… 60g
Ⓐ バター …………… 40g
Ⓐ シナモン …………… 少々
ホイップクリーム …………… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜きます。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。
❸ ②を角皿にのせ下段に入れ オーブン（4度押し/1段）180℃ 50～60分 焼きます。
❹冷めてからホイップクリームを飾ります。

みつまんじゅう

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム オーブン(発酵)（予熱なし・1段）	180℃ 20～22分	中段

材料（12個分）

Ⓐ 卵 …………… 1個
Ⓐ 砂糖 …………… 小さじ1
Ⓐ 粉末黒砂糖 …………… 20g
バター …………… 10g
はちみつ …………… 40g
生クリーム …………… 大さじ1½
重曹 …………… 小さじ½
水 …………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉）…………… 120g
あん（12等分する）…………… 300g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ500W 約30秒 加熱します。
❸ バターを レンジ200W 約1分 加熱して溶かします。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。
❺ ④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出します。
❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包みます。
❼ 手粉をつけ、生地であんを包みます。
❽ 角皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン（4度押し/1段）180℃ 20～22分 焼きます。

ヘルシー焼きメレンゲ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり・1段）	予熱 約6分 100℃ 60～70分	下段

材料（6個分）

卵白 …………… 1個分
グラニュー糖 …………… 50g
Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）…………… 20g
Ⓐ 黒すりゴマ…………… 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てます。
❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせます。
❸ オーブンシートを敷いた角皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作ります。
❹ オーブン（2度押し/1段）予熱 100℃ にして、焼き時間 60～70分 セットし、スタートします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。焼き上がったらそのまま加熱室に、10～20分おいて乾燥させます。

〔ひとくちメモ〕

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。

ケーキ

ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり・1段/2段）	予熱 約9分 160℃ 14～18分	中段

材料（角皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）…………… 80g
砂糖 …………… 80g
卵（ときほぐす）…………… 4個
バニラエッセンス …………… 少々
Ⓐ 牛乳 …………… 大さじ1½
Ⓐ バター …………… 大さじ1（約13g）
あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）…………… 適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 角皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。
❷ Ⓐを合わせ レンジ200W 1～2分 加熱し、溶かします。（材料が2倍のときは約3分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❺ オーブン（2度押し/1段）予熱 160℃ にして、焼き時間 14～18分 セットし、スタートします。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。

（2段のときは角皿を中段と下段に入れ予熱をしてから22～28分焼く）

❽ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

〔ひとくちメモ〕

- 2段のときは残り時間8～10分で角皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼きます。
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは94ページ“共立て法の作りかた”を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
94ページ デコレーションケーキ 作りかた ③、④を参照します。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

マドレーヌ

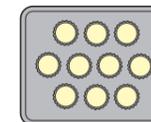
使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり・1段/2段）	予熱 約9分 160℃ 23～28分	下段

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型10個分）

小麦粉（薄力粉）…………… 100g
砂糖 …………… 100g
バター …………… 100g
卵（ときほぐす）…………… 2½個
Ⓐ レモン汁 …………… 大さじ1
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）…………… ½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ200W 3～4分 加熱します。（材料が2倍のときは5～6分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺ オーブン（2度押し/1段）予熱 160℃ にして、焼き時間 23～28分 セットし、スタートします。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

（2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから28～32分焼く）

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターはあたたかいものを使います。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 17スポンジケーキ	スチーム オーブン	

加熱時間の目安　約37分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 90g
- 砂糖 ……………… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) ………… 3個
- バニラエッセンス ……………… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター ……………… 15g
- ホイップクリーム ……………… 適量
- くだもの、アーモンド ……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 1〜2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、焼網にのせてテーブルプレートに置き スチーム 17スポンジケーキ で焼きます。
❼ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた❺から同様にします。

スチーム + オーブン だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

ケーキのコツ

●直径15〜21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	スチーム 17スポンジ ケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約34分	約37分	約40分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (4度押し/予熱なし、1段) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 17スポンジケーキ	スチーム オーブン	

加熱時間の目安　約38分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ ……………… 200g
- バター ……………… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) ……………… 2個
- 粉砂糖 ……………… 50g
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 25g
- 生クリーム(室温にもどす) ………… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) … 大さじ1弱

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ200W 2〜3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
❹ バターは容器に入れ レンジ100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置き スチーム 17スポンジケーキ で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

シフォンケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり/1段)	予熱 約9分 160℃ 40〜50分	下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……………… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 ……………… 4個分
- 卵白 ……………… 5個分
- 塩 ……………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………… 100g
- Ⓑ 水 ……………… 70mL
- Ⓑ レモン汁 ……………… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) ……… 1個分
- サラダ油 ……………… 60mL

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿にのせます。
❹ オーブン (2度押し/1段) 予熱 160℃にして、焼き時間 40〜50分 セットし、スタートします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。
❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●ケーキに大きな穴ができないようにするには
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

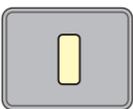
●ベーキングパウダーを使いたくないときは
メレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。

パウンドケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)(予熱あり/1段)	予熱 約9分 160℃ 44～50分	下段

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター（室温にもどす） …… 100g
- 卵（ときほぐす） …… 2個
- バニラエッセンス …… 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの） …… 60g

作りかた
❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせます。

❺ オーブン（2度押し/1段）予熱 160℃ にして、焼き時間 44～50分 セットしてスタートします。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●ドライフルーツの代わりに
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加えたり、97ページのりんごのプリザーブ（約60g）を加えて、それぞれフルーツケーキに。
プリンを参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～62分焼きます。

スイートポテト

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)(予熱あり/1段)	予熱 約20分 230℃ 14～20分	中段

材料（12個分）
- さつまいも …… 大2本（約600g）
- Ⓐ バター …… 30g
- Ⓐ 砂糖 …… 70g
- Ⓑ 卵黄 …… 1½個分
- Ⓑ バニラエッセンス …… 少々
- 牛乳 …… 50～70mL
- 〈つや出し用卵〉
  - 卵黄 …… ½個分
  - みりん …… 小さじ½

作りかた
❶ さつまいもは丸のままラップで包み、のみもの・デイリー 4根菜 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしします。
❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ レンジ 700W 約2分 加熱します。
❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜます。
❹ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オーブンシートを敷いた角皿に並べます。
❺ オーブン（2度押し／1段）予熱 230℃ にして、焼き時間 14～20分 セットしてスタートします。
❻ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)(予熱あり/2段)	予熱 約15分 220℃ 34～40分	中段

※強火にするため（2段設定）で焼きます。

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- 小麦粉（強力粉） …… 100g
- 小麦粉（薄力粉） …… 100g
- バター（2cm角に切り、冷たいもの） …… 140g
- 冷水 …… 90～110mL
- りんごのプリザーブ …… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。
❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせます。

❿ オーブン（1度押し/2段）予熱 220℃ にして、焼き時間 34～40分 セットし、スタートします。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gのもの）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 8～10分 700W 6～8分	

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）
- りんご（紅玉またはふじ） …… 3個
- Ⓐ 砂糖 …… 80～120g
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- シナモン …… 少々

作りかた
❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 700W 8～10分 加熱します。
❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 700W 6～8分 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。